5 sposobów na poprawę swojej samooceny

Każdy z nas wie, że przyjemnie jest czuć się pewnym siebie. Jednak w rzeczywistości odczuwanie tego stanu może okazać się zaskakująco trudne, ponieważ tak jak wspaniale jest mieć wyższą samoocenę, tak jej poprawa okazuje się nie być łatwym zadaniem. Na rynku dostępnych jest wiele książek, artykułów, programów i szkoleń, które mają poprawić naszą samoocenę, ale w rzeczywistości nie zawsze działają, niekiedy nawet przyczyniając się do jej obniżenia. Głównie dzieje się tak dlatego, ponieważ nasza samoocena jest niestabilna – może się zmieniać codziennie, a nawet kilka razy w ciągu dnia. Sprawę jeszcze bardziej komplikuje fakt, że obejmuje ona zarówno naszą całościową ocenę samego siebie, ale także to co myślimy o sobie w konkretnych dziedzinach naszego życia (na przykład jako uczeń danej klasy, kolega/koleżanka, partner/partnera itd.). Im bardziej znacząca jest określona sfera dla naszej samooceny, tym większy wpływ ma na naszą ogólną samoocenę, np. jeśli ktoś skrzywi się spożywając przygotowaną przez nas potrawę, zdecydowanie bardziej ucierpi na tym samoocena szefa kuchni niż kogoś, dla kogo gotowanie nie jest znaczącym elementem jego tożsamości.

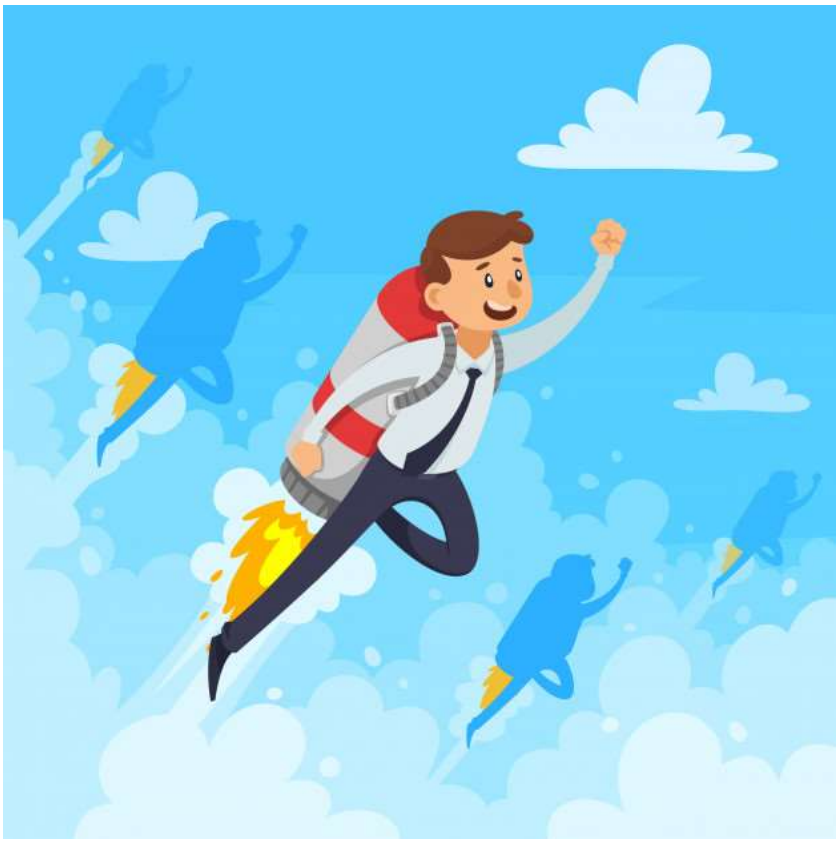
Należy jednak pamiętać, że posiadanie wysokiej samooceny jest dobre, ale przy zachowaniu umiaru. Bardzo wysoka samoocena (na przykład u osób narcystycznych) jest często dość krucha. Ludzie ci przez większość czasu mogą czuć się świetnie same ze sobą, ale również wydają się być bardzo podatne na krytykę oraz negatywne opinie, co może wpływać na zahamowanie ich psychicznego samorozwoju. Poprawa naszej samooceny zatem jest jak najbardziej możliwa, ale tylko jeśli zrobimy to we właściwy sposób.

Oto pięć sposobów, aby podnieść niską samoocenę:

1. Pozytywne afirmacje, czyli pozytywne myślenie

Pozytywne deklaracje takie jak “Odniosę wielki sukces!” są bardzo popularne, ale mają jedną wadę – u ludzi z niskim poczuciem wartości często wywołują gorsze samopoczucie. Dlaczego? Bo kiedy nasza samoocena jest niska, takie oświadczenia są po prostu zbyt sprzeczne z naszymi dotychczasowymi przekonaniami. Paradoksalnie, pozytywne afirmacje częściej działają na te osób, których samoocena jest już wysoka.
Lecz aby afirmacje działały, gdy samoocena jest słabsza, trzeba je dostosować, żeby były bardziej wiarygodne. Na przykład, zamień zdanie „Odniosę wielki sukces!” na „Będę tak wytrwały, aż mi się uda!” – metodą małych kroków.

2. Określ swoje kompetencje i rozwijaj je



Czym jest samoocena? Powstaje ona z naszych realnych umiejętności i osiągnięć w istotnych dla nas dziedzinach życia. Jeśli uważasz, że jesteś dobry z matematyki – zapisz się na konkurs. Jeśli jesteś dobrym biegaczem – zapisz się na maraton i trenuj do niego.
W skrócie – zdefiniuj swoje podstawowe umiejętności i znajdź możliwości i sytuacje, które je uwydatnią. W szkole masz do tego mnóstwo okazji.

3. Naucz się przyjmować komplementy

Jednym z najtrudniejszych aspektów poprawy samooceny jest to, że kiedy źle o sobie myślimy, to jesteśmy też odporni na komplementy, mimo że właśnie wtedy najbardziej ich potrzebujemy. Tak więc ustaw sobie za cel tolerowanie otrzymywanych komplementów, nawet jeśli sprawiają, że czujesz się niezręcznie (a zwykle tak właśnie jest). Najlepszym sposobem na uniknięcie odruchowej reakcji odrzucenia komplementu jest przygotowanie prostego zestawu odpowiedzi i wyćwiczenie umiejętności ich automatycznego wykorzystywania, gdy ktoś wyraża pochlebną opinię na Twój temat (na przykład, **„Dziękuję”** lub **„Jak miło z Twojej strony, że tak uważasz”**). Z czasem impuls zaprzeczania i odrzucania komplementów ustąpi – co będzie również miłą wskazówką, że Twoja samoocena jest coraz silniejsza.

4. Wyeliminuj samokrytykę i wprowadź empatię wobec samego siebie

Niestety, kiedy nasza samoocena jest niska, możemy ją dodatkowo osłabić będąc samokrytycznym. Ponieważ naszym celem jest wzmocnienie własnej samooceny, musimy zastąpić samokrytykę (zwykle całkowicie bezużyteczną, nawet jeśli wydaje się przekonująca) na współczucie wobec samego siebie. Więc kiedy odzywa się Twój wewnętrzny monolog samokrytycyzmu, zadaj sobie pytanie, co byś powiedział swojemu przyjacielowi, gdyby to on znajdował się tej samej sytuacji (mamy tendencję być o wiele bardziej współczujący dla znajomych niż jesteśmy dla siebie) i skieruj te komentarze wobec samego siebie. Takie działanie pozwoli Ci uniknąć dalszego zaniżania Twojej samooceny krytycznymi przemyśleniami, a w zamian za to pomaga ją budować.

5. Potwierdź swoje prawdziwe wartości

Poniższe ćwiczenie pomoże Ci podnieść swoją samoocenę: sporządź listę cech, które masz i które mają znaczenie w konkretnym kontekście. Na przykład, jeśli zostałeś odrzucony przez osobę, z którą umówiłeś się na randkę, niech będzie to lista cech, które sprawiają, że jesteś przykładem dobrego partnera (np. jesteś wierny i umiesz okazywać uczucia). Jeśli nie udało Ci się czegoś osiągnąć w szkole, stwórz listę cech, które sprawiają, że jesteś cennym uczniem (jesteś odpowiedzialny, pracowity itp.). Następnie wybierz jedną z pozycji na liście i napisz krótko, dlaczego właśnie ta cecha jest cenna i może być doceniona przez innych ludzi w przyszłości. Wykonuj to ćwiczenie codziennie przez tydzień lub gdy potrzebne jest dowartościowanie Twojej samooceny.

Ale zapamiętaj: poprawa samooceny wymaga pracy, ponieważ wiąże się rozwojem i utrzymaniem zdrowszych nawyków emocjonalnych. Ale ten wysiłek wróci do Ciebie ze zdwojoną siłą!

Aleksandra Sikora